

مغزت یخ نزنه!

این روزها با گرم شدن هوا اقبال به سمت بستنی و

نوشیدنی‌های خنک زیاد شده، موضوعی که می‌تواند منجر

به یخ زدن مغزو سردرد شود



تا به حال برای آن پایش آمده که در حال خوردن یک بستنی خوشمزه یا
 یخکمک، ناگهان حس کنید که مغزتان دارد، در یخ می‌زند و سرد درشدیدی
 گرفته‌اید؟ به راستی چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ بی‌زنگ می‌گفت: «ردی کوتاه
 و شدید پشت پیشانی و شقیقه‌هاست که معمولاً پس از خوردن سریع
 سردی رخ می‌دهد. اگر دچار این حالت شدید، نگران نباشید؛ زیرا مغزتان

دگی مغز آن قدرها هم که فکر می‌کنید، بی‌اعتنا نیست و بسیاری از مطالعات گزارش داده‌اند که تنها نیمی از شرکت‌کنندگان آ تجربه کرده‌اند. محققان هنوز دلیلی آن پیدا نکرده‌اند. در ادامه به بررسی موضوع می‌پردازیم.

راه‌های باعث بی‌اعتنایی به دگی مغز می‌شود؟

هر این که چه عاملی باعث بی‌اعتنایی به دگی مغز

نشانی از نقش اصلی یا کیست؟
به گزارش «کانورسیشن»، دانشمندان بر این باورند که رگ‌های خونی در گلو و دماغه نیز عصب سه‌قلو در آن هیچ چیز درگی معز می‌گویند نقش اساسی دارند اما سر

خواص خوراکی ها



بیشتر بدانیم

ریحان گیاهی معطر و خوشبو از تیره نعنائیان است که به عنوان سبزی خوردن در مصرف شده و در انواع ریحان سبز و ریحان بنفش یافت می شود. این گیاه علاوه بر استفاده در امور پخت و پز، دارای خواص درمانی هم هست که در ادامه بر روی آن ها را مرور می کنیم.

آرامش دهنده اعصاب ریحان آرامش دهنده اعصاب است. برای آرام شدن می توانید ۲۰ تا ۵۰ گرم ساقه ریحان را که دارای برگ و گل است، در یک لیتر آب جوش بریزید و ۱۲ دقیقه بپزید، سپس آن را صاف و شیرین کن و پیوس از هر غذایک فنجان بنوشید.

درمان سردرد این اساس توصیه های طب سنتی، ریحان برای درمان سردرد به خصوص سردردهای میگرن مفید است. برای درمان سردردهای یک طرفه (میگرن) و سردردهای عصبی، دکرده ۵۰ گرم ریحان شیرین شده پس از هر غذا بنوشید. حتی استنشاق بوی ریحان له کرده سردرد ناشی از سفر را برطرف می کند.

برطرف کردن گلودرد در بیماری‌های تنفسی فوقانی و سرماخوردگی حتماً از زنجیر استفاده کنید. دانه زنجیر نیز به علت داشتن لعاب فراوان نرم کننده است. دم کرده ۵۰ گرم زنجیر که با عسل شیرین شده باشد برای برطرف کردن گلودرد مؤثر است.

این که نقش کدام یک از این عوامل در ایجاد درد پر رنگ تر است، اتفاق نظر ندارند. بیشتر آن ها معتقدند که خوردن یا نوشیدن خیلی سریع خوراکی های سرد مانند بستنی، دمای پشت حلق و سقف دهان را به سرعت کاهش می دهد. بسیاری هم موافق اند که این امر موجب می شود که رگ های خونی کوچک این نواحی منقبض و در نتیجه جریان خون کمتر شود، آن ه رساندن اکسیژن لازم به مغز از طریق خون را کاهش می دهد. اما این که بعدا چه اتفاقی می افتد، کمی مبهم است.

احساس درد در مغز یعنی دیگر ادامه ندهید!

برخی دانشمندان می‌گویند عصب سه قلو با ارسال پیام درد به جلوی مغز، به این رویدادها در گلو و دهان واکنش نشان می‌دهد. این که آیا این عصب به طور خاص به سرما واکنش نشان می‌دهد یا به کاهش ناگهانی خون‌رسانی و اکسیژن به مغز یا هر دو این عوامل، هنوز مشخص نیست.

برخی دیگر از دانشمندان معتقدند ابتدا رگ های گلو و دهان به طور ناگهانی منقبض و تنگ می شوند که جریان خون و اکسیژن را کاهش می دهند اما بعد از چند لحظه، دوباره گشاد و منبسط می شوند و پدیده و اکسیژن یک باره به این مناطق جریان پیدا می کنند تا به تائیم اکسیژن مغز کمک کنند، اما این کار می تواند به طور موقت فشار و سردرد هم ایجاد کند.

آیا یخ زدگی مغز خطرناک است؟

یخ زدگی مغز شاید در ابتدا بد به نظر برسد اما این درد در بریتان خوب است زیرا باعث می شود خوراکی خوشمزه اما سرد را کنار بگذارید و به این ترتیب، از شما در برابر کاهش خون رسانی و اکسیژن رسانی به مغز محافظت می کند. اگر نگران یخ زدگی مغزتان هستید، سعی کنید سرعت خوردن را کاهش دهید. البته این کار حین خوردن بستنی خوشمزه در یک روز گرم تابستان چندان راحت نیست، اما دست کم می توانید مدت بیشتری از آن لذت ببرید.

سبزیجات خام باعث کاهش وزن می شوند

با سبزیجات پخته، سبزیجات خام جوشان کاهش نمی یابد، بنابراین فضای بیشتری را در معده شما اشغال می کنند. سبزیجات خام علاوه بر حجم، فیبر بیشتری نسبت به سبزیجات پخته دارند. در حالی که فیبر غیر قابل هضم است اما همچنان معده شما را پر می کند و به شما کمک می کند تا سریع تر احساس سیری کنید و مدت طولانی تر احساس سیری داشته باشید. جویدن و هضم سبزیجات خام نیز به زمان و انرژی نیاز دارد و در نتیجه کالری بیشتری سوزانده می شود.

ها

برای پیشگیری از آلزایمر تخم مرغ بخورید



محققان پیوسته می‌گویند تأثیر مواد غذایی یاری‌رزم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند. به گزارش «اوریول هلت» تازه‌ترین تحقیقات به ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ پرداخته‌وهی توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوار کننده بوده است.

محققان برای بررسی تأثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه مشترکت‌کننده در بررسی «شتاب حافظه» و «طرح پیری» استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسش‌نامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ مشترکت‌کنندگان را در دایمی می‌کرد، داده‌های هزار و ۲۴۰ بزرگسال را بررسی کردند. سپس محققان «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند. طی یک پیگیری بین‌شش‌هفته‌سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به‌وال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در هفته کاهش ۷۰ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تأثیر تخم‌مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در زرم غذایی مربوط می‌شد. این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریباً یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند.

بیشتر بدانیم

چه زمانی برای درمان سیاتیک باید به پزشک مراجعه کرد؟



سیاتیک زمانه رخ می دهد که چند عصب در ناحیه پایین کمر و پا دچار تحریک، التهاب یا فشرده گی شده اند. معمولاً عارضه سیاتیک با خودمراقبتی بهبود پیدا می کند اما در موارد شدید، احتمالاً نیاز به جراحی داشته باشید. از علایم سیاتیک می توان به بی حسی، سوزن سوزن شدن، ضعف عضلانی و درد شدید اشاره کرد. علایم سیاتیک می تواند در نواحی مانند کمر، باسن و پاها احساس شود. در سیاتیک ممکن است با علایم خفیف یا شدید همراه باشد. در صورت تجربه علایم خفیف، جای نگرانی نیست.

شما می‌توانید با دار و درمائی زیر نظر متخصص، علایم را کاهش دهید اما اگر شدت درو علایم افزایش پیدا کند، باید به دنبال راهکارهای دیگر بود. معمولاً در صورت برطرف نشدن علایم طی بازه زمانی چند هفته، باید برای درمان باز هم به پزشک مراجعه کرد. اگر علایم زیر را داشتید، حتماً باید توسط پزشک متخصص معاینه و درمان شوید:

۱. اگر در دیسایتیک همراه با علایمی از قبیل تهوع و تب است.
۲. در صورتی که دردها باعث بروز ضعف و بی‌حسی در پاها شده است و به مرور زمان شدت پیدا می‌کند.
۳. اگر دردها به علت سانحه و جراحت رخ می‌دهد.
۴. در صورتی که با مشکل در رفع غیر ارادی ادرار مواجه شده‌اید.

بیشتر بدانیم

برای کاهش خستگی چه بخوریم؟

بسیاری از ما روزانه ویتامین ها و مکمل های غذایی مصرف می کنیم. اما به جز این، کمبود کدام ویتامین ها و مواد معدنی عامل خستگی است؟

ویتامین دی از هر شش بزرگ سال بریتانیایی، یک نفر کمبود ویتامین دی دارد که یکی از علائم آن خستگی است. کمبود ویتامین دی را می توان از طریق نور خورشید و مواد غذایی مانند ماهی چرب، بزرد تخم مرغ، محصولات لبنی غنی شده و مکمل های غذایی جبران کرد.

۱۲ | خستگی در افراد مسن تر به کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B۱۲
 با افزایش سن، افراد مسن تر به دلیل مشکل جذب این ویتامین است. گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی، غذاهای دریایی مانند ماهی سالمون و ماهی تن، محصولات لبنی و پنیر و ماست و همچنین تخم مرغ منابع غنی ویتامین B۱۲ به شمار می‌روند. اگر خستگی یا خستگی دارید چندین هفته به پزشک یا متخصص مراجعه کنید تا به علت اصلی آن پی‌برید. همچنین در این مورد حتما به پزشک یا متخصص مشورت کنید، زیرا مصرف بیش از حد ویتامین‌ها و مواد معدنی برای بدن مضر است.

دانشتني ها

راه‌های پیشگیری از میلیا



میلیا زمانی به وجود می آید که کراتین در زیر سطح پوست گیر کند اما با توجه به این که کراتین بخشی از ساختار پوست است، این اتفاق دقیقاً چطور رخ می دهد؟ برای پاسخ باید بگوییم که در واقع از بین رفتن سلول های مرده پوست باعث بروز این مشکل می شود.

وقتی سلول‌های قدیمی روی پوست به طور کلی حذف نمی‌شوند، سلول‌های جدید رشد می‌کنند و آن‌ها را در زیر خود به دام می‌اندازند.

عوامل ایجاد میل‌یا در پوست

- ❖ آسیب دیدن پوست در اثر قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید
- ❖ انجام روش های درمانی پوست کلیینیکال مانند لیزر درمانی و میکرودرم ابریژن
- ❖ استفاده طولانی مدت از کرم ها و پماد های استروئیدی
- ❖ استفاده از لوازم آرایشی و محصولات مراقبت پوستی مسدود کننده منافذ
- ❖ مبتلا بودن به بیماری های پوستی مانند روزاسه یا اگرما
- ❖ ابتلا به بیماری های خود ایمنی مانند لوپوس
- ❖ آسیب دیدن پوست در اثر راش یا تاول
- ❖ پیروی نکردن از یک روتین پوستی مناسب و موثر
- ❖ روش های پیشگیری از ایجاد میلیا
- ❖ کیست های میلیوم به طور کامل ناگهانی به وجود می آیند و حتی ممکن است کسانی که روتین پوستی منظم و مناسبی دارند هم با آن مواجه شوند. با وجود این، کارهایی وجود دارد که با انجام آن ها می توانید احتمال بروز این عارضه پوستی را کاهش دهید.
- ❖ یکی از دلایل بروز کیست های میلیوم قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب است، بنابراین پیشنهاد می کنیم برای جلوگیری از بروز این عارضه حتماً از یک ضد آفتاب دارای SPF بالا استفاده کنید.
- ❖ از مصرف کرم ها و پمادهایی که غلظت بسیار بالایی دارند، خودداری کنید. این محصولات می توانند پوست شما را تحریک کنند و با مسدود کردن منافذتان، باعث مختل شدن فرایند لایه برداری طبیعی پوست شوند.
- ❖ سعی کنید صورت خود را همواره تمیز و پاکیزه نگه دارید. تجمع آلودگی روی پوست شما می تواند باعث بروز آکنه و میلیا شود.
- ❖ از محصولات آرایشی و بهداشتی غیر کومدون زا و فاقد روغن استفاده کنید تا منافذ پوستتان مسدود نشود.
- ❖ پمادهای استروئیدی را زیر نظر پزشک متخصص و برای یک مدت بسیار کوتاه استفاده کنید.

[illegible]